



James E. Hughes, Jr.
FOUNDATION
Publishing

帮助家庭营造一个积极
且富有吸引力的环境

举办更精彩的派对

作者

凯瑟琳·W·迪恩¹

¹作者衷心感谢小詹姆斯·E·休斯、马修·韦斯利、克里斯蒂安·斯图尔特和伊丽莎白·查特韦尔对本文的帮助。

世界各地的家庭都有一个共同的愿望，那就是在家庭成员成长、成熟并逐渐分居两地时，仍能维系并加深彼此之间的关系。这是一个几乎所有人都能感同身受的目标，但要实现它却并非易事，尤其是在家庭因婚姻、伴侣关系、生育和收养而不断扩大的情况下。

在这个目标背后，隐藏着一个往往未被察觉却对实现长期家庭凝聚力至关重要的要素。这一要素若能经过有意识地培育，便能在吸引现有及未来的家庭成员融入一个超越自我的更宏大整体方面发挥重要作用。这一要素就是营造一个“积极吸引人的环境”。

什么是“积极吸引人的环境”？

不妨将“积极吸引人的环境”想象成一场你总想参加的精彩派对。你是主动选择参与的（并非被迫），而在这场派对上，你会得到支持、欢迎，甚至被爱。这是一个你可以做自己，并被整个群体完全接纳的地方。你就是属于这里。

《韦氏词典》对构成“积极吸引环境”的三个词的定义如下。²

积极：

- 具有良好影响：有利的
- 充满乐观

有吸引力：

- 能引起兴趣或愉悦——如迷人的微笑般富有魅力
- 具有吸引力——一个诱人的提议
- 具有或与吸引力相关——分子间的吸引力

环境：

- 包围着一个人的环境、事物或状况
- 影响个人或社区生活的社会与文化条件的总和

从这些含义中可以推断出，一个积极而富有吸引力的环境是一个氛围温馨的特殊场所——你可以以真实的自我出现，并被完全看见、倾听和接纳。

² 梅里亚姆-韦伯斯特词典。此处仅摘录完整定义的部分内容。

在家庭语境中，积极吸引人的环境代表着家庭的磁性文化。这是一种根深蒂固的力量，吸引着家庭成员成为其中“的一员”。

那么，我们该如何开启这场“派对”呢？

一切始于改变……

在开启这场“派对”之前，我们需要认识到：如果家庭不愿在个人和系统层面付出努力，就永远无法完全实现积极而富有吸引力的环境。³这项工作需要高度的自觉性，这意味着要投入大量时间来培养自我觉察能力，并学习如何在充满潜在触发因素的系统中进行自我管理。⁴若有家庭成员愿意担任倡导者，推动家庭变革，将大有裨益。在系统内部促成社会变革同样需要时间。出于多种原因，结合个体和系统层面的辅导是推进这项工作的最佳方式。例如，当一个人改变行为且这种变化在系统中产生影响时，会鼓励其他人也随之改变。本质上，这种涟漪效应可以引发更广泛系统内的连锁变化。

“如果你想带来社会变革，就得办一场更棒的派对。”——里克·因格拉西

社会变革是指社会的改变，可能包括社会制度/组织、社会行为或社会关系的变化。社会发展则指人们在一生中如何发展情感和社会技能。

让我们将社会系统（一个家庭）定义为一组具有共同目标或身份的相互依存实体。所谓相互依存，是指家庭成员彼此依赖。所谓实体，是指大多数人类系统由两人或更多人组成。共同的目标或身份是家庭系统所设定的边界条件的一部分。与边界条件相关的共同目标或身份的要素可能包括：共同的目标和价值观、文化或宗教身份、角色与责任、故事和习语、冲突解决方式，或是归属感。需要注意的是，并非所有家庭都拥有单一且界定明确的共同目标或身份。有些家庭可能具有多种或不断演变的身分与目标，这会以不同方式影响家庭的动态。

正如组织是活的系统一样，家庭也是活的系统。家庭是一个组织，其成员之间存在着复杂的行为和关系。这些行为和关系会形成、演变，最终消亡。

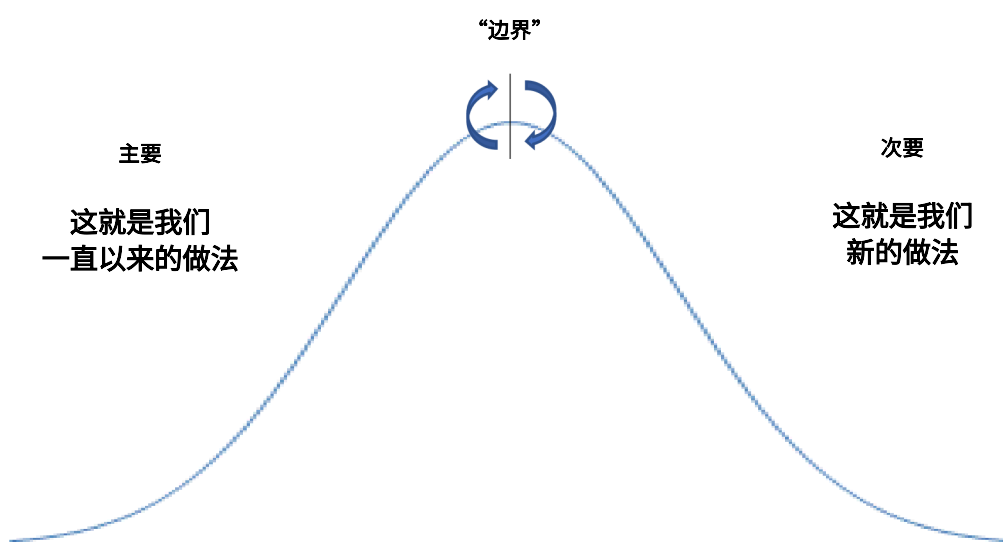
³在本章的语境中，系统被定义为两个或两个以上个体。家庭系统由家庭的所有成员组成。

⁴触发因素是指任何导致一个人从“反应”状态转变为“反应性”状态的事物。

我们作为个人和家庭，在这些变革时刻的反应与应对方式，会对我们迫切希望营造的积极吸引环境产生重大影响。

以一位来访者为例，他希望将支付账单的责任从一方（我们称他为约翰）转移到另一方（我们称她为莎拉）身上。现在，约翰和莎拉都同意这是他们想要做的——对此没有争议。然而，这并非他们第一次尝试，之前的每次努力都以失败告终。为什么？

这对伴侣过往的模式一直是“约翰负责付账单”，这代表了他们“我们一直都是这么做的”这一主要视角。现在，他们希望转向“莎拉负责付账单”这一次要视角，代表“这是我们新的做法”。要从主要视角过渡到次要视角，每个人可能都需要跨越并磨合多个“边界”。



要成功过渡到次级阶段，放慢节奏会很有帮助。需要时间来发掘每个人的“边界”所在，从而建立自我意识和系统意识。时间也是深入思考和处理问题所必需的。如果处理得当，结果将是约翰和莎拉的伴侣关系，以及他们更广泛的家庭系统，都将获得全新的体验。

在探索“边界”的过程中，约翰揭示了一个与信任相关的“边界”。过去他一直信任莎拉负责支付账单，但有时账单未能按时缴纳，导致约翰的信用评级下降。此外，莎拉在承担账单方面也存在一个“边界”——她曾因使用自己的方式支付账单而感到受到批评，这源于过去的经历。无论是约翰还是莎拉，都没有刻意向对方明确指出这些“边界”；相反，

⁵本文提出的若干概念直接源自“组织与关系系统教练”(ORSC™)，这是由CRR Global提供的培训和认证项目。ORSC™是一个以“关系系统智能”^[TM]为核心的强大教练模型。ORSC™基于系统理论、过程工作法、家庭系统治疗、替代性纠纷解决、量子物理学、协同教练™等理论体系。ORSC™的工具和技能可直接应用于家庭系统教练。

情感被掩盖起来，他们却“继续前进”⁶。这种思想、情绪和行为的重复模式构成了一种焦虑循环，可能压倒深思熟虑的回应。因此，夫妻双方非但没有转向次要立场，反而停留在冲突状态中，这种冲突很可能也会蔓延到家庭系统中。

试想这对他们关系的影响。隐藏的恐惧以及缺乏清晰诚实的沟通，是导致失败的温床。不表达情感和需求同样如此。现在再想想这对他们家庭系统可能产生的影响。这会对家庭文化造成什么影响？这会为女儿们树立成功的财务伙伴关系的榜样吗？这会鼓励她们在经济上独立吗？这又传递了怎样的健康沟通信息？这会示范家庭如何应对变化或冲突吗？

系统教练法可以提供一個框架，帮助人们指认真正发生的事情，理解它，并将其视为正常现象。它能支持系统改变根深蒂固的模式和行为。

回到那个积极有吸引力的环境（即这个家庭/约翰和莎拉希望共同营造的环境），虽然这是一个简单的例子，但此类关系问题时常出现，即便是最微小的微观攻击⁷，也可能在整个家庭中产生连锁反应^[8]。这听起来不像是一场大家愿意参加的聚会，而更像是一场不值得回复出席确认的聚会。

营造积极 且富有吸引力的环境的基础要素

接下来，为了举办一场更棒的聚会，家庭成员在聚首之前，需要学习以崭新且不同的方式相处。我们之前曾提及社会变革，因此，既有的家庭社会体系是造成这一现象的重要原因，这一点或许不会让你感到意外。

所有家庭都存在一套既定的社会体系，它界定了谁属于“圈内”，谁属于“圈外”。以一个经营企业的多代同堂家庭为例。有些家庭成员属于“圈内”，这意味着他们可能经营公司、参与决策、定期共事、彼此熟悉、建立了既定的规则和界限等。有些家庭成员则属于“圈外”，这意味着他们

⁶此外，人们可能并未意识到这些界限，或未能充分理解实际情况。即便有所觉察，个性或沟通风格也可能阻碍这种演变。

⁷微观攻击是指那些微妙、通常无意且短暂的日常行为、言论或环境暗示，它们基于个人被感知或实际所属的群体身份，向其传递负面或贬损的信息。尽管这些行为可能很微妙，且施加者未必能立即察觉，但它们会对接收者的身心健康和归属感产生重大影响。

⁸根据戈特曼研究所（The Gottman Institute）的研究，69%的问题属于“永久性问题”，即无法解决。永久性问题的主要源于人格上的根本差异，或是生活方式需求上的根本差异。当永久性问题浮出水面时，系统教练法有助于促成双方的协调一致（不一定是达成共识）。

这些人并非“属于”现有运作体系的一部分，而且他们彼此之间，或与“体系内”成员相比，很可能缺乏同等程度的熟悉感。

如果我们将一个拥有此类社会系统的家庭置于一室，并期望他们突然做出共同决策，会发生什么？结果会如何？谁将扮演什么角色？动态关系会如何转变或需要如何转变？每个人是否都会感到安全，敢于畅所欲言？

遗憾的是，这种动态在许多家庭的各种情境中屡见不鲜，结果总是以缺乏真诚的共识和令人失望的结局收场。

以一位客户为例，他本着最好的初衷，通过分享遗产规划将成年子女纳入核心圈。他不仅尝试过一次，而是两次试图展开讨论。每次讨论都以损害亲子关系告终，而非拉近彼此距离。这不足为奇！他们是在没有向导或地图的情况下，踏入了未知的领域。

虽然其中涉及诸多变量，但在分析这些虽出于善意却以失败告终的尝试时，有两个缺失的基础要素始终格外显眼。

1. 沟通挑战

在早期建立健康的沟通模式这一点，往往被完全忽视。其中有三个明显的挑战：

a. 未提前示意“变道”

家庭系统理论表明，我们在家庭中的运作和互动方式是固定的。⁹因此，当家庭中某人开始表现出不同的行为或互动方式时，这可能会拉响警报！发生了什么？意图是什么？这不正常，所以我将<插入你的反应：逃避/战斗/僵住.....>

回到我们的例子，发出“变道”信号可能只需简单地说明一下：“嘿，孩子们，我们想和你们谈一谈关于遗产规划的重要话题。我们意识到，作为一家，我们以前从未以这种方式互动过，所以我们承认这对大家来说都是新的，并邀请你们就如何最好地以家庭为单位讨论这些事情提出建议。”

b. 单向沟通

道理很简单——如果你觉得对方是在对你“说教”，而不是与你“对话”，大多数人都会选择退缩。这种情况常发生在家庭中，当其中一两个人的声音比其他人更响亮时。

此外，对于平时很少共同协作的家庭来说，花时间进行某种沟通或性格评估会大有裨益。这些评估在培养自我认知和自我管理方面能发挥重要作用，同时还能帮助人们

⁹吉尔伯特，罗伯塔·M. (2021)。《鲍文理论的八大概念》。德克萨斯州科佩尔：Leading Systems Press出版社。

提供策略，指导他们如何调整个人风格以适应他人的需求，从而促进更有效的沟通（这是一种双向互动）。

c. 缺乏行动指南

家庭中缺乏有效的沟通会导致各种问题和挑战。沟通是健康关系的基石，在维护家庭团结方面发挥着至关重要的作用。当家庭内部沟通中断或缺失时，可能会导致负面后果，例如误解、冲突、孤立、缺乏信任、情绪问题、解决问题能力差、需求未得到满足、亲子关系紧张或界限设定不明确。

为解决这些问题，家庭必须制定一份“路线图”，明确沟通的内容、时间、方式及对象。该路线图还应界定不同类型沟通的发起人。如果条件允许，可安排家庭成员中的一位担任首席沟通员。当家庭动态特别复杂时，此举尤为有益。请牢记，改善家庭内部沟通是一个持续的过程，需要每个人的努力和承诺。

2. 运作方面的挑战

要开始以不同的方式共同协作，家庭不仅需要承认“车道”的转变，还必须通过共同制定新协议来划定界限。

d. 设计型家庭联盟¹⁰ (DFA)

可以将 DFA 视为家庭共同制定并同意遵守的一套基本规则和规范。它为家庭希望以何种方式相处、以及不希望以何种方式相处奠定了基础。

DFA的目的是有意识、有目的地创建一个设定行为规范的安全空间。¹¹它还能揭示在设计过程中可以解决的需求或问题。它回答了这样一个问题：“什么能帮助我们的家庭蓬勃发展？”另一个目的是通过询问家庭成员“在哪些方面可以依赖你？”来建立共同责任。

DFA 可以包括“进行积极倾听”这样简单的内容，也可以涵盖“离开房间时我们可以向他人透露哪些信息”这样更复杂的议题。每个家庭都会制定出自己独特的 DFA，并应根据需要定期审视和更新。

¹⁰“设计型家庭联盟”（Designed Family Alliance）这一术语是“设计型团队联盟”（Designed Team Alliance）的演变，后者是 ORSC™培训和认证的关键组成部分。

¹¹“安全空间”可以有多种定义。就本文而言，它指的是一种心理上安全的环境，家庭成员在此因其本真身份以及他们所带来的独特见解而受到尊重。它同时也代表一个鼓励展现脆弱、并由此展开建设性对话的空间。

e. 如果情况变得棘手该怎么办……

可将此视为“家庭决策框架”(DFA)的一个子组成部分,旨在规定当会议中出现分歧或冲突时,家庭应如何应对。¹²这一共同制定的协议最好在家庭系统处于平静状态时设计,正因为它是通过协作制定并达成共识的,因此当沟通出现问题时,它将成为一个值得信赖的依靠。

该协议可被视为:

1. 即时处理事态升级的途径,
2. 一套概述行为准则的约定,和/或
3. 针对无法立即解决的升级状况所做的应对安排。

该协议可能涵盖以下方面:在展开对话前如何识别认知扭曲;如何运用积极倾听和“我”陈述;以及如何避免指责和控诉。相关约定可能规定,若讨论气氛变得紧张,应将“请求暂停会议”或“进行深呼吸”等行为视为正常做法。相关条款可能包含一个流程,要求在重返当前议题前设置一个冷静期。

什么能让环境具有积极的吸引力?

一旦家庭建立并践行了上述基本原则,就该思考如何让家庭充满磁石般的吸引力了。¹³

帮助家庭营造积极吸引力的环境,最有力的要素在于发现并阐明家庭的“为什么”。这个“为什么”直指家庭的核心与灵魂……即其文化。更具体地说,“为什么”代表着家庭成员聚在一起时所散发出的那种感觉。它将构成家庭独特性的所有要素转化为一种情感状态,召唤着成员们回到“家”。这就像你最爱的美食香气在空气中飘散,将你吸引进一个温暖的拥抱。这是一种深深植根于内心的力量,吸引着家庭成员成为其中“的一员”。“WHY”回答了“我为什么要关注这一点?”以及“成为家庭系统的一员会是什么感觉?”这两个问题。

接下来是家庭的“WHAT”(是什么)。你如何定义家庭中的“蓬勃发展”?一个家庭要蓬勃发展需要哪些要素?也许“蓬勃发展”意味着拥有一个所有声音都受到重视和珍视的地方,成员感到被看见和被倾听,脆弱感无处不在,富有建设性的对话存在,以及家庭

¹²请注意,DFA的这一子组成部分并非家庭冲突管理协议或流程。它仅仅是一项关于在出现分歧或触发点时,如何在场内处理相关事务的约定。大多数家庭还需制定一套有效的冲突管理指南,其中应包含原则和流程。更多信息请参阅:Atkins、Wilson和Hayes(2019)。《亲社会:运用进化科学构建富有成效、公平且协作的群体》。加利福尼亚州奥克兰:Context Press出版社。

¹³基础要素是指最初共同制定健康的沟通协议、基本规则和规范,以营造安全的空间。这些基础要素为家庭以全新方式开始协作奠定了基础。

家庭成员即使在进行较为棘手的对话时也能感到轻松自在。“WHAT”回答了家庭成员可以期待获得和给予什么。

“为什么”和“什么”共同回答了这样一个问题：“为什么我要放弃部分个人自由，去成为比自己更宏大的整体的一部分？”

那么，家庭该“如何”实现这一目标呢？

首先，必须注意的是，唯一能够设计这种积极而富有吸引力环境的人群就是家庭成员本身。如果由顾问、教练或咨询师来设计，注定会失败。毕竟，如果没有作为家庭成员的亲身经历，不了解其丰富的历史，也不熟悉其中的复杂情况，其他人又如何能做到呢？

值得思考的问题包括：这个家庭的历史是什么？这个家庭有什么独特或特别之处？什么值得被珍视？成为<插入家族姓氏>意味着什么？

其他问题应聚焦于家庭所向往的未来。我们希望成为怎样的人？聚会时我们希望有什么样的感受？什么会让未来的家庭成员想要加入我们？是什么将我们凝聚在一起？我们心怀感激的是什么？

因此，具体是什么造就了每个家庭积极而富有吸引力的环境，各不相同。引导者不妨参考以下建议，协助家庭开展设计工作。

1. 向家庭成员阐明“归属感”与“排他性”之间的区别

引导家庭成员讨论“归属感”对他们的意义。这种感觉是怎样的？又不是怎样的？让他们将作为群体共同归属的愿望融入到他们所构想的积极有吸引力的环境中。

“归属感意味着被接纳并被邀请参与；意味着成为某事的一部分，并有机会以真实的自我展现。不仅如此，它还意味着能够作为社区的正式成员提出问题并直面严酷的真相。相比之下，‘他者化’则是将来自其他群体的人视为本质上不同于你所属群体、且通常低于该群体的人。”(Wise 3)。¹⁴

布雷内·布朗（Brené Brown）的研究表明，当个体愿意接纳脆弱性并坦诚展现真实的自我时，他们更容易体验到归属感、被接纳感以及与他人的联结感。¹⁵这种脆弱性包括保持真实、分享自己的恐惧与不安，以及在人际关系中承担情感风险。

¹⁴苏西·怀斯（Susie Wise）（2022）。《归属感设计：如何在社区中构建包容与协作》。斯坦福d.School指南。纽约：Ten Speed Press出版社。

¹⁵布朗，布雷妮。《脆弱的力量：关于真实、联结与勇气的启示》。布雷妮·布朗旁白，Sounds True出版社，2012年。有声书。

2. 教育家庭并赋予其新的技能组合

a. 元技能¹⁶

你是否曾走进一个房间，感觉那里的紧张气氛浓得连黄油刀都能切开？或者你是否曾参加婚礼时，对配偶产生了焕然一新的感激之情？其实，这两种情境中你所感受到的情绪，很可能正是“元技能”带来的结果。

元技能就是你走进一个房间时，为房间“添上一抹香气”的东西。你今天过得艰难吗？感到陷入困境了吗？你是在假装快乐，还是空气中弥漫着爱意？无论你在任何特定时刻有何感受，他人往往都能切身感受到。你的情绪不仅会影响，更会创造出每个人所体验到的氛围。

元技能是一种人有意选择的态度或立场。这可以是“我是会给你送花的人”，也可以是“我秉持好奇的心态”，甚至可以是“我不会帮助任何人”。试想一下，带着这些不同的元技能参加家庭聚会，会意味着什么？这对氛围会产生怎样的影响？

马歇尔·戈德史密斯（Marshall Goldsmith）在其著作《触发点》（Triggers）中建议，在参加会议或聚会前进行以下练习。¹⁷

想象一下，在聚会结束时，你会被问到四个简单的问题，以检验你如何度过这段时光。

1. 我是否尽了最大努力让自己感到快乐？
2. 我是否尽了最大努力去寻找意义？
3. 我是否尽了最大努力去建立积极的人际关系？
4. 我是否尽了最大努力全身心投入？

戈德史密斯提出的问题提醒我们，每个家庭成员都有权主动选择自己以何种状态参与其中！另一个供每位家庭成员在会议前思考的问题是：“为了营造一个积极而有吸引力的家庭环境，我需要带入房间什么样的能量？”这真是一个有意识地打造充满魅力的家庭文化的绝妙方式！

b. 情感场¹⁸

如果你正在和朋友交谈，对方突然露出难看的表情，你可能会想：“哇，我的朋友一定是在生我的气。”现在想想，这一小小的互动可能会对你们的关系产生什么影响。这种假设，再加上你可能有的其他

¹⁶“元技能”（Metaskills）是ORSC™中的术语。元技能是指处理某件事时所秉持的态度或理念。它们有助于创建一个有意识的能量场。

¹⁷戈德史密斯，马歇尔（2015）。《触发点：塑造持久的行为——成为你想要成为的人》。英国伦敦：Profile Books出版社。

¹⁸“情感场”是ORSC™培训和认证中的一个概念。

随着时间的推移，你对朋友形成的种种印象会逐渐累积，并迅速演变成一种巨大的认知扭曲。天哪！

如果相反，当朋友刚露出那种表情时，你停下来并表现出极大的好奇心呢？“我注意到你刚才做了个鬼脸。那是什么情况？”你的朋友可能会说：“哦，我眼睛里进了东西，”或者“我想我没听懂你在说什么。”无论如何，你的这一举动就是解读“情感场”的一个例子。通过表现出好奇并主动询问，你很可能已经阻止了那个鬼脸演变成你们关系中更大的问题！

布蕾妮·布朗（Brené Brown）经常谈论“慷慨”这一概念。¹⁹尽量以最宽容的方式去解读他人的意图、言语和行为。这些睿智的话语再次提醒我们：保持好奇心，而不是草率下结论。

不妨将“解读情绪场”视为“双击”而非“臆测”。你可以通过这样的话语进行“双击”：“嘿——感觉房间里的气氛突然变了，发生了什么？”或者“我感觉胸口像在发光一样，你感觉到了哪里？”鼓励来访者运用所有感官来“双击”观察结果。这种开放态度不仅能消除误解，还能鼓励他人培养类似的好奇心。

通过相互练习并使解读情绪场成为常态，一个家庭便能开始掌控自己的叙事。这有助于建立健康的沟通模式，进而营造出积极而富有吸引力的环境。

3. 运用诸如“ACT矩阵”之类的工具²⁰

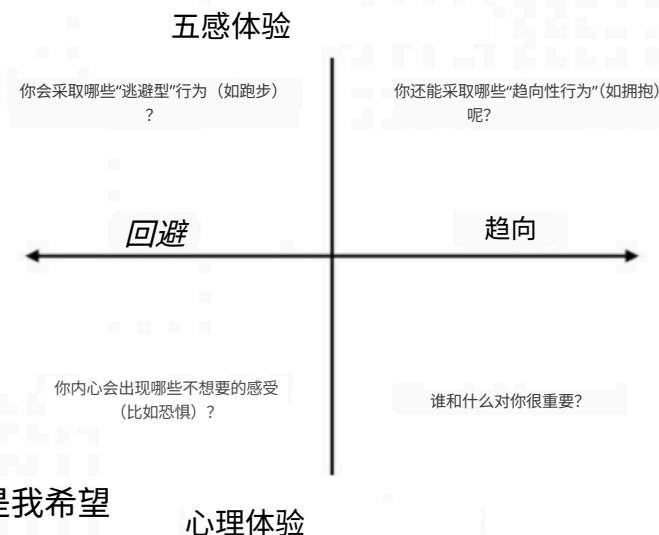
ACT矩阵基于学习区分感官的直接体验（物理世界中正在发生的事情，包括视觉、听觉、味觉、触觉和嗅觉）

¹⁹布朗，布雷妮（2017）。《勇闯荒野：寻找真正的归属感与独处之勇气》。澳大利亚新南威尔士州：Generic Publications出版社。

²⁰ACT矩阵由凯文·波尔克、杰罗尔德·汉布赖特和马克·韦伯斯特共同开发，旨在帮助人们思考并培养心理灵活性。ACT是“接纳与承诺疗法”的缩写。如需了解更多信息，请访问：[情境行为科学协会的ACT矩阵页面](#)。

以及内心的间接体验
(就
思想、情绪、意象、
记忆等方面而言正在发生什么)

随后，将行为分为“趋向”和“回避”两个方向的概念被叠加运用，从而形成四个象限，帮助团体和个人察觉自己的行为正将他们引向何处，以及这些行为是否与自身重视的事物相一致。“趋向”意味着“这是我希望更多体验的经历吗？”；“回避”则意味着“这是我希望减少的经历吗？”



《黑客帝国》
凯文·波拉克 博士

该矩阵的前提是：“我们的行为越是频繁地以‘趋向’我们想要的为导向，而非‘远离’我们不想要的，我们就越幸福、越充实。”(阿特金斯/威尔逊/海耶斯 74)。²¹

毫无疑问，这是一个能帮助家庭将行为和行动与价值观及目标保持一致的模型。
这是在制定家庭的“为什么”和“做什么”时非常有用的工具。

4. 考虑一个能代表整个家庭的新名字

纵观历史，创世故事中总是提到两个人。这两个人各有自己的起源故事，反映了他们出生或成长的家庭。如果他们决定结为伴侣，而只有一个姓氏被沿用，那么其中一人的起源故事往往会被淡化甚至丢失。这将影响整个家庭未来几代人的起源故事。与此形成鲜明对比的是，某些文化传统上保留双方姓氏。例如，在中华、西班牙、意大利和巴西文化中，通常保留双方姓氏，且后来可能会形成一个既包含双方原姓又具有新意的姓氏。双方的起源故事得以保留，并共同塑造了家庭的身份认同。

在处理跨代和/或多支系家族时，请考虑所有如今构成这个非凡群体姓氏。当然，可能有一个历史姓氏是家族财富的源头（以全家族都能产生共鸣的方式尊崇这个姓氏或许很重要），但如今构成这个家族的，很可能有20多个姓氏。

为了尊重所有姓氏，家族可以开展一项协作活动，共同选定一个新姓氏，既体现家族如今的模样，也寄托着对未来的期许。这个姓氏可以源于

²¹参见第十一处脚注。

对家庭具有特殊意义的图像或场所。也可以是一句能凝聚家庭成员的格言或幽默短语。鼓励家庭发挥创造力，并让各代成员都参与其中。

有一个家庭首先挑选了几张对每个人都有特殊意义的图片。随后，他们为每张图片命名并撰写了生动的描述，甚至设计了潜在徽标的示例。这些举措让潜在的新名称栩栩如生！经过投票表决，最终选定了一个新名称。如今，这个新名称已出现在他们的会议材料和聚会邀请函中。它营造了包容的氛围，让即使是最新的家庭成员也能感受到自己是这个美好家庭不可或缺的一部分。接下来，将制作T恤和咖啡杯。这一切都有助于营造一个强大而积极向上的环境。

5. 在恰当的时机引入治理机制

家族治理本身并不能创造积极有吸引力的环境。²²家族治理的作用是制定一系列政策、程序、流程、规则和准则，用于明确家族事务。虽然这很重要，但往往被引入得太早——远在家族理解其“为什么”和“做什么”之前。治理仅仅是家族“如何做”的一部分。

当然，一旦家庭将“积极吸引人”环境的各项要素整合起来，有时就需要评估“这是否有效？”或“我们需要调整或补充什么？”这些问题的答案可能会指向某种治理形式的必要性。

对于那些在着手治理工作之前，尚未认识到营造积极有吸引力的环境价值的家庭，不妨自问：“如果我们付诸行动营造了积极有吸引力的环境，结果却超出了预期，会怎样？我们会注意到什么？”或者“如果我们的家庭不这样做，可能会发生什么？”以及“不这样做的风险是什么？”

营造积极吸引力的环境的方法

当然，在帮助家庭营造积极有吸引力的环境方面，可以采取多种方法。以下是一些建议：

1. 奠定基础

就像变道时打转向灯一样，最好传达一个清晰的信息，说明什么是积极有吸引力的环境，以及家庭寻求营造这种环境的原因。例如，一个

²²关于家庭文化如何与家庭治理的传统结构主义视角相互作用的更多信息，请参阅：韦斯利，马修（2014年，2022年更新）。《粘液怪：文化如何将结构当早餐吃》。收录于小詹姆斯·E·休斯基金会。

家庭可以表明，他们正在努力构建一个蓬勃发展的系统，该系统能够产生积极的互动、关怀家庭成员的福祉，并展现出韧性。家庭还可以进一步详细说明，列举并描述支撑这种积极吸引力的环境的一些核心要素，例如健康的沟通、情感支持、清晰的界限以及个人成长。

此外，家庭还应探讨营造积极吸引力的环境的*目的*。需要纳入并有意识地围绕以下关键方面进行设计：

- a. 我们从何而来？
- b. 作为一个家庭，我们是谁？当我们处于最佳状态时，希望共同成为怎样的家庭？
- c. 我们将如何接纳、支持和欣赏彼此（包括如何融合那些通过婚姻、收养或其他方式成为家庭一员之人的故事）？
- d. 家庭成员可以扮演哪些不同的角色，为家庭的共同未来做出贡献？

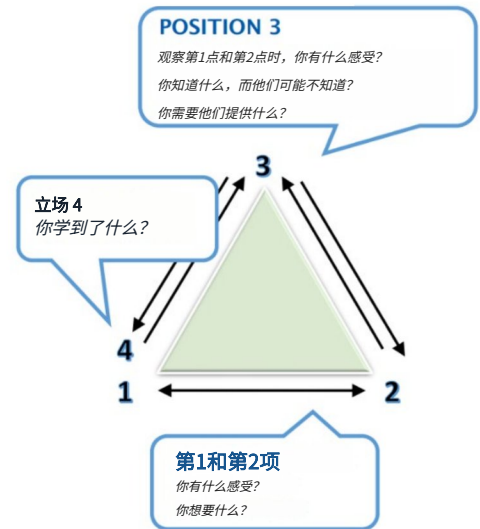
2. 寻找共同兴趣以达成共识，而非一味追求一致

当家庭开始以新的方式共同努力时，有些成员可能会对“事情必须如何做”抱有强烈的看法。家庭可能仍停留在“主要层面”，即“*掌权者一直以来的做法*”。但我们的目标是转向“次要层面”，即“*大家共同采取的新做法*”。

立场 3 观看

实现这一目标的关键之一，在于理解“达成一致”与“达成共识”之间的区别。面对如此多不同的个性、需求和价值观，在所有事情上都达成一致几乎是不可能的。为了开辟前进的道路，应找出成员们能够围绕其达成共识的共同利益或共同基础。

在寻找共识、缓和强硬观点并为新声音腾出空间方面，“第三实体”^[23]是一个有用的工具。作为一种系统教练方法，它帮助个人通过设身处地站在他人和整个系统的角度，从而获得更广阔的视角。没错，家庭系统本身就是一个独立的实体！它拥有情感、思想和需求。这一工具引入了新的思考维度，例如：“什么对整个家庭系统最有利？”“<插入‘改变’、‘不改变’等选项>会对家庭系统产生什么影响？”



²³“第三实体”TM是ORSCTM培训与认证中的一个概念。

您还可以考虑将情景规划²⁴作为一种工具，引导家庭从现实的三个不同层面——本质、梦想和共识现实²⁵——进行构思。这一工具有助于生动地描绘出一个家庭的高期望与低期望。有趣的是，这两种期望通常既无法实现，也不被所愿。以一个“高梦想”为例，即家庭成员每天互相打电话或发短信。这可能并不理想，也未必能得到所有人的欢迎。再以一个“低梦想”为例，即家庭成员仅在圣诞节时例行公事地寄送贺卡，除此之外几乎没有联系。这也同样不理想。

在乐在其中地构思“高梦想”和“低梦想”之后，家庭成员可以设计一个能够达成共识的现实场景。一位客户将他们的理想愿景描述为“慰藉美食加一勺紫色东西”。²⁶虽然这可能对您来说没什么特别的，但对他们而言却有着非凡的意义。现在，他们有了一个共同向往的愿景，每天都在朝着实现它的目标迈进。

3. 将其载入《家庭契约》²⁷

总体而言，契约在世界历史上具有重大意义。

以《五月花号公约》为例，它代表了在如今的美国领土上制定并颁布的首个政府框架。²⁸该公约的目的是维护团结、平息冲突，并要求签署者遵守为“殖民地的利益”而制定的某些法律。令人惊叹的是，早在那个时代，人们就已经理解了为了共同利益而牺牲个人自由的必要性。

同样，许多部落民族也通过自治契约来实现相同的目标。契约的结构设计旨在让成员通过在服务、自然资源利用、经济发展、医疗保健等共同利益方面获益，从而提升部落生活质量。

如今，无论我们看向何处，都能看到协议的现代实例。俱乐部、行会或宗教机构等自愿组织都在使用协议。在大学、医院等机构，甚至在某些企业中，也能找到协议的身影。

²⁴卡汉，亚当（2012）。《变革性情景规划》。加利福尼亚州奥克兰：贝雷特-科勒出版社。

²⁵“过程工作”强调了我们体验和感知中的三个不同层次，它们共同构成了我们对现实的体验。艾米和阿诺德·明德尔将这些层次称为“共识现实”、“梦境”和“本质”。更多信息请参阅：明德尔，A.（2008）。《让深度民主焕发生机：深化政治对话、人际关系和社区互动的觉知范式》。《心理治疗与政治国际》，6(3)，212-225。doi 10.1002/ppi

²⁶值得注意的是，那个创造了“加了点紫色东西的慰藉食物”的家庭，正是通过这一短语来表达其成员既希望保持独立，又寻求相互依存的愿望。

²⁷家庭契约是一份体现“心意与精神”的文件，而非像家庭宪法或章程那样的治理形式。

²⁸《五月花号公约》于1620年11月21日签署，旨在为“五月花号”上的清教徒和非清教徒制定法律，以促进殖民地的福祉。有关《五月花号公约》的更多详情，请访问美国国会图书馆网站：<https://www.loc.gov/>

契约旨在围绕一套共同的价值观、目标和/或共同宗旨将人们团结起来。在家庭背景下，契约超越了“设计型家庭联盟”的范畴，旨在铭记家庭的“为什么”、“做什么”和“如何做”。通过明确阐述所追求的文化，契约力求将家庭的核心精神与灵魂付诸实践。

正如这些例子所示，家庭通过有意识地定义并记录自己的契约也能从中获益。这样做有助于家庭成员理解，为何要牺牲个人自由，去成为比自身更宏大的整体的一部分。这是家庭系统中的一个关键概念，因为对个人而言，仅仅“拿走属于自己的东西”并“走自己的路”往往感觉更容易。

归根结底，家庭契约通过明确阐述“为何”团结一致能让所有成员受益，从而促进家庭成员的团结。这也是营造理想且积极向上的环境所不可或缺的元素之一。

让“派对”开始……并持续下去

一旦家庭共同制定了契约，真正的挑战才刚刚开始！让契约保持鲜活且切实可感，才是营造积极吸引力的关键。仅仅写下来然后束之高阁是行不通的。

以下是一些将契约融入家庭文化的建议：

1. 在每次会议或聚会开始时回顾契约；请成员分享制定过程中的成功经验，
2. 鼓励在家庭聚会上建立新的讲故事仪式，以此强调契约的核心内容；为长辈设立“家庭故事讲述者”的角色，
3. 在接纳新家庭成员时运用该契约，
4. 将其纳入日常沟通中，
5. 运用“元技能”（Metaskills）或其他技巧使其生动起来，
6. 当成员践行协议时，运用积极的“前馈”/“欣赏”循环，以及
7. 谨记这是一种理想状态——家庭成员在学习践行这一精神时，应相互给予宽容与空间。

此外，帮助家庭成员理解这并非“一劳永逸”也至关重要。万物都在演变。可参考的潜在信号和最佳实践包括：

1. 家庭在不断壮大。随着姻亲、领养子女或成年子女加入这个群体，将会有新的价值观、需求和想法需要融入其中。
2. 新一代家庭成员需要实现个体化。成为比自己更宏大整体的一部分固然美好，但年轻家庭成员建立自己的身份认同是自然（且必要的）过程。不要强迫他们参与家庭聚会，而应耐心等待他们按自己的节奏回归。

3. 人们的兴趣和优先事项会发生变化。家庭中的每个人可能不会在最初的阶段都参与进来（这完全没问题！）。与愿意参与的人一起努力，并保持大门敞开，让其他人可以自由进出。
4. 家庭需要定期“体检”。检验家庭是否真正践行了既定规划至关重要。行动必须与言语相一致。这正是运用ACT矩阵的又一妙用。

虽然有许多方法和技巧可以帮助家庭营造积极有吸引力的环境，但归根结底，只有家庭成员自己才能付出这份艰辛的努力。这绝非易事，也需要时间，但回报是甜美的。当家庭成员彼此坚守承诺，并致力于维护整个家庭体系时，值得庆祝的事情将不胜枚举。